Zeszyt 2 Styczeń 1928 Zeszyt 2

ZWIĄZEK TOW. GIMNAST. „SOKÓŁ"
W POLSCE — DZIELNICA ŚLĄSKA

# DODATEK TECHNICZNY

do

Organu Dzielnicy „Sokół na Śląsku"

pod redakcją:

Naczelnictwa Dzielnicy

Nakładem: Dzielnicy Śląskiej Zw. Sokołów
Drukiem: Księg. i Drukarnia Katolicka S. A.
Katowice, ul. Warszawska 58.

300 egz.

Zeszyt 2 Styczeń 1928 Zeszyt 2



ZWIĄZEK TOW. GIMNAST. „SOKÓŁ“ W POLSCE · DZIELNICA ŚLĄSKA

# DODATEK TECHNICZNY

do

Organu Dzielnicy „Sokół na Śląsku“

pod redakcją:

Naczelnictwa Dzielnicy



Nakładem: Dzielnicy Śląskiej Związku Sokołów
Drukiem: Księg. i Drukarnia Katolicka S. A., Katowice

2

# TREŚĆ ZESZYTU:

# Przegląd pracy technicznej na rok 1927.

Oddając do druku drugi numer dodatku technicznego, celem zapoznania Sokolstwa Dzielnicy Śląskiej z programem prac na rok 1928 czujemy się w obowiązku zrobić przegląd prac za rok ubiegły.

Musimy zdać sobie sprawę z tego, czy zakreślony program prac został w zupełności wyczerpany, jak został takowy ujęty i zrozumiany przez Okręgi, oraz jak się Okręgi wywiązały z powierzonego im zadania.

Biorąc rzecz ogólnie, stwierdzić należy, że zakreślony program nie wszystkie Naczelnictwa Okręgowe dokładnie przestudjowały, oraz nie zastosowały się do terminów wyznaczonych w programie.

Naczelnictwo Dzielnicy układając program w myśl uchwał W. T. oprócz terminów podanych do każdego działu prac, podało na końcu dodatku szczegółowy terminarzyk, według którego mógł każdy naczelnik okręgowy bardzo sprawnie wywiązać się z swych obowiązków, wobec Naczelnictwa Dzielnicy. Niestety nie miało to miejsca, a nawet liczne urgensy w drodze korespondencji ja-

koteż komunikatów w organie, nie wiele przynosiły pożytku.

Wynika z tego, że komunikaty w organie ogłaszane, bywają przez Naczelników Okręgowych rzadko czytane, zaś komunikaty w drodze listowej, po przeglądnięciu ich, wędrują najczęściej do akt, bez załatwienia.

Takie traktowanie spraw budzi objawy, stawiające Naczelników Okręgowych w niekorzystnym świetle, zaś dla Naczelnictwa Dzielnicy sprawia wielkie trudności, w wykonywaniu zakreślonego programu.

Jak Naczelnik okręgowy może żądać wykonania obowiązków wobec niego od naczelników gniazd, jeśli sam staje się nieobowiązkowym wobec swej Władzy przełożonej?

Czy kontynuowanie prac, zakreślonych programem w takich warunkach jest możliwe?

Każdy przyzna, że nie!

Wobec tego z tą taktyką zerwać musimy stanowczo i musimy dołożyć wszelkich sił, by stać się godnym stanowiska i urzędu, jaki piastujemy.

Program prac, który w większej mierze obejmował w tym roku różnego rodzaju zawody, podzielony został na odstępy czasu, tak, że stwarzało się wszystkim możność, przygotowania i obesłania tychże.

Program obejmował również przygotowanie i występ dzielnicy na Zlocie jubileuszowym Sokoła Macierzy we Lwowie.

Szczegółowo program i wykonanie przedstawia się następująco:

I. **Zawody na przyrządach, drużynowe wolne i drużynowe w budowaniu piramid,** odbyły się 1. maja br. Termin zgłoszeń był 1. kwietnia, przedłużony do 15. kwietnia ub. r.

a) Zawody na przyrządach- jednostkowe, wybór przyrządu dowolny, wykonanie trzech ćwiczeń własnego układu, składającch się z 5—10 elementów. Ćwiczenia miały wykazać najszczytniejsze wyniki techniki na przyrządach, tak pod względem trudności i czystości w wykonaniu, oraz efektu i estetyki.

Zgłoszono w terminie 40 zawodników z 13 gniazd, 8 okręgów, w dniu zawodów 9 zawodników z 4 gniazd, 2 okręgów, czyli 49 zawodników z 16 gniazd, 9 okręgów.

Stanęło natomiast do zawodówt tylko 22 zawodników z 8 gniazd, 7 okręgów. A więc 50% zgłoszonych do zawodów nie stanęło. Odzwierciadla się tu brak karności i obowiązkowości ze strony ćwiczących, zaś brak sumienności ze strony naczelników.

Wykonanie ćwiczeń wypadło na ogół zadawalniająco. Z pośród powyższych zawodników wybrano doborowe zastępy na przyrządach na zlot Lwowski i Dzień Śląski na wystawie sportowej we Lwowie.

b) Zawody drużynowe w ćwiczeniach wolnych druhów. Drużyna 8 druhów na okręg.

Do powyższych zawodów zgłosiły 4 okręgi swe drużyny, stanęły tylko 2 drużyny z 2 okręgów. Wynik bardzo słaby. Ćwiczenia składały się z 23 elementów, oparte na lekcji metodycznej bez przyrządów.

c) Zawody drużynowe w ćwiczeniach wolnych sokolic. Drużyna 8 sokolic na okręg. Ćwiczenia, oparte na lekcji metodycznej, składające się z 18 elementów. Zgłoszono 4 drużyny, stanęły 2. — Wynik również bardzo słaby.

d) Zawody drużynowe w budowaniu piramid. Drużyna najmniej 6-ciu, najwyżej 24 ćwiczących. Każdy okręg mógł stawić dowolną ilość drużyn.

Do powyższych zawodów zgłoszono 3 drużyny z 3 okręgów, stanęły tylko 2 drużyny z 2 okręgów.

Jedna drużyna, 8 druhów, wykonała piramidę wolną, druga, 6 druhów, piramidę na poręczach.

Wykonanie przeciętne.

Tu właśnie odbija się bezplanowa praca normalna po gniazdach, oraz brak zrozumienia dla lekcji, prowadzonych systematycznie i jednolicie. Tu właśnie dają się odczuwać braki naczelników gniazda nawet po części okręgów, którzy mają słabe pojęcia o prowadzeniu lekcji w myśl obowiązującego programu.

II. **Zlot Jubileuszowy Sokoła Macierzy we Lwowie w dniach 5-go i 6-go czerwca 1927.**

Na zlocie tym Sokolstwo Dzielnicy Śląskiej wystąpiło z ćwiczeniami wolnemi, ułożonemi w duchu ćwiczeń wstępnych lekcji metodycznej, składającemi się z 152 taktów, podzielonych na pięć czę-

ści. Każda część dostosowana do innej melodji. Równocześnie stawiła dzielnica 2 zastępy doborowe do przyrządów.

**Szczegółowe sprawozdanie** z udziału w zlocie podane jest w N-rze 7 ( z lipca) „Sokoła na Śląsku“.

Biorąc statystykę do ręki, stwierdzić należy z zadowoleniem, że tu pod pewnemi względami okręgi wywiązały się z swego zadania, aczkolwiek cyfra ćwiczących jest minimalna, która przy dobrych chęciach tak naczelników okręgowych jak i gniazd winna była się lepiej przedstawiać. Na przeszło 1000 ćwiczących druhów cyfra 227 jest za mała.

Zastępy doborowe tak na zlocie jak i dzień później w „Dniu Śląskim“ na wystawie sportowej wywiązały się sprawnie ze swego zadania.

III. **Bieg okrężny przez Polskę z adresem dla Sokoła Macierzy.** (Patrz sprawozdanie w Nr. 7. organu).

Przez teren śląski bieg odbył się w dniach 1. czerwca od godz. 13. do 21. i 2. czerwca od godz. 6. do 11 i 5 minut. Termin zgłoszeń do biegu do 1. maja br. ogłoszono w organie. Niestety w terminie podanym jeden jedyny okręg III podał tylko swych biegaczy. Na posiedzeniu W. T. w powyższym dniu naczelnicy okręgowi podali przypuszczalną ilość biegaczy, a termin pisemnych zgłoszeń przedłużono do 15. maja. W tym terminie, i to na posiedzeniu Naczelnictwa, zgłosiły tylko dalsze 3 okręgi (I, II i XII) swych biegaczy, tak, że o-

siągnięto liczbę 82, któremi należało pokryć trasę biegu, wynoszącą 150 km., tak, iż przeciętnie każdy biegacz musiał biec 1,5—2,5 km. — zależnie od terenu.

Brak sumienności i punktualnego wykonywania rozkazów przez naczelników okręgowych w tym wypadku, dotkliwie dał się odczuć, tak kierownictwu biegu, przy podziale biegaczy i wykonaniu biegu, jak i samym biegaczom, którzy musieli, wśród skwaru dnia, brać w dwójnasób przestrzeń dla nich przewidzianą.

IV. **Trzynastobój jednostokwy po okręgach.**

Zawody w trzynastoboju, obejmującym wszystkie konkurencje lekkoatletyczne i pięć głównych przyrządów, jako zawody dzielnicowe, miały się odbyć w miesiącach lipcu i sierpniu po okręgach. Celem tych zawodów było pobudzić jak największą ilość ćwiczących do wzięcia udziału, celem wykazania wszechstronnej sprawności, jakoteż zachęcić ogół Sokolstwa do intenzywnej pracy. Toteż wymogi ćwiczeń na przyrządach jak i w konkurencjach lekkoatletycznych były tak ułożone, że każdy przeciętny ćwiczący mógł uzyskać podane minima, okazując tylko dobrą chęć i nieugietą wolę przy przygotowaniu się, jakoteż i wykonaniu.

Termin zgłoszenia zawodów do Naczeltnictwa Dzielnicy, ogłoszony tak w dodatku technicznym. jak i powtarzany kilkakrotnie w organie, wyznaczony został do 15. czerwca.

W tym terminie żaden okręg z wyjątkiem okręgu IV, (okręg III podał tylko program prac, nie

wyznaczając terminów odbywania poszczególnych imprez) nie zgłosił ani zawodów, ani liczby zgłoszonych zawodników.

Dopiero na posiedzeniu W. T. w dniu 9. 7. protokolarnie ściągnięto termina zawodów.

Na powyższem posiedzeniu uchwalono, że szczegółowe raporta o przebiegu zawodów, mają naczelnicy okręgowi przedłożyć Naczelnictwu Dzielnicy w 8 dni po odbyciu zawodów. Żaden okręg niestety nie zastosował się do powyższej uchwały i dopiero drogą urgensów i przypomnień zmuszone było Naczelnictwo Dzielnicy raporta te ściągać.

Nawet sprawozdawcy techniczni, wyznaczeni również na powyższem posiedzeniu, nie poczuli się do obowiązku złożenia swych sprawozdań z obserwacji i organizacji i przeprowadzeniu zawodów.

Na 13 okręgów, 11 odbyło zawody w miesiącach letnich, jeden (X) w październiku, jeden (okr. V) zawodów nie urządził.

Na ogólną liczbę gniazd 108, **stawiło** się do zawodów **61,** czyli **56%**;na ogólną liczbę członków 5611 (druhów i Druhen) **jawiło** się na zawodach tylko **609 członków,** czyli **16,31%**; zaś na ogólną liczbę ćwiczących, druhów 1883, stanęło do zawodów **313 druhów,** czyli **15,65%**; a z tych tylko **94 druhów,** czyli **30% ze startujących** ukończyło zawody.

(Patrz szczegółowe sprawozdanie w organie „Sokół na Śląsku, N. 12 z r. 1927).

W myśl programu i intencyj W. T. zawody te miały skupić całe Sokolstwo w danych okręgach na boiskach, miały w szeregach zawodników złączyć wszystkich ćwiczących, zaś niećwiczącym dać możność większego zainteresowania się gimnastyką, pobudzić ich do czynu, do kształcenia się pod względem fizycznym.

Ten cel nie został osiągnięty, bo do zawodów — jak to wynika ze statystyki — stanęła tylko garstka ćwiczących, a z tych zaledwo cząstka zawody ukończyła. Część nie osiągnęła minimów, a znaczna część nie ukończyła zawodów z braku przyrządów.

Przyrządy te przy dobrych chęciach Naczelników okręgowych mogły być na czas zawodów przygotowane.

Te właśnie braki dowodzą, że tak naczelnicy gniazd, jak i naczelnicy okręgowi, zaniedbali swe obowiązki, zainteresowanie szerszego ogółu ćwiczących tak zawodami jak i przygotowania ćwiczących do powyższych zawodów, nie dołożyli starań o odpowiednie przygotowanie przyrządów, oraz zupełnie nie poświęcili czasu na zainteresowanie ogółu Sokolstwa zawodami, gdyż w większości okręgów, prócz zawodników i organizatorów zawodów, nikt z Sokolstwa się nie jawił. Tego zainteresowania nie okazali nawet w większości członkowie zarządów gniazd i okręgów, gdzie było ich obowiązkiem być. Nie dopisywali nawet naczelnicy gniazd co jest bardzo smutnym objawem — karygodnym.

V. **Dziesięciobój olimpijski 4. i 5. września b. r. w Król. Hucie.** (Szczegółowe sprawozdanie w organie N. 10).

Tak dziesięciobój olimpijski dla druhów, jak i pięciobój olimpijski dla Sokolic, były punktem kulminacyjnym prac w całej dzielnicy. Tu mieli możność tak druhowie jak druhny złożyć egzamin wszechstronnej sprawności.

Wyniki osiągnięte, jak na pierwszy raz, są zadawalające, aczkolwiek i ta impreza ma swoje ale. — Ustanowienie rekordu dziesięcioboju na Śląsku, dalej rekordu w pięcioboju dla kobiet oraz ustanowienie rekordu w skoku o tyczce. to rezultat Jeśli zbadamy szczegółowo, podpadnie nam i tu nieobowiązkowość, szczególnie u druhów.

Na 68 zgłoszonych zawodników stanęło tylko 26. A z tych 26 zawodników nie wszyscy zdawali sobie sprawy, co znaczy dziesięciobój olimpijski, a wynika i z tego, że tylko 9 dhów ukończyło w zupełności dziesiębiobój, reszta nie stawała do jakiejś konkurencji, gdyż sądzili, że o ile w danej konkurencji otrzyma 0 punktów, to przez inne konkurencje wyrówna to 0. Tu znów wina naczelników, którzy winni byli dokładnie objaśnić zawodników, jak się traktuje dziesięciobój i pięciobój olimpijski. Dalej brak zanteresowania Sokolstwa taką imprezą. Garstka widzów; brak naczelników gniazd, nawet naczelnicy okręgowi nie stawili się w komplecie, brak członków Zarządów, którzy winni byli się sprawą tą interesować, brak nawet dawał się odczuwać członków Przewodnictwa Dzielnicy, któ-

rzy najbardziej zainteresowani, jako imprezą dzielnicy powinni byli być wszyscy na miejscu. Pamiętajmy, że z góry przykład idzie; żądamy karności od swych podwładnych, musimy im pokazać, że jesteśmy również karnymi i obowiązkowymi.

Sokolic na zgłoszonych 18 stanęło 14, a ukończyło 9, co, jak na pierwszy raz bardzo poważny sukces.

Co do samych zawodników i zawodniczek nadmienić wypada, że ci wszyscy, co ukończyli powyższe wieloboje, pracowali nad sobą, i doprowadzili do wszechstronności, wytrwałą pracą i silną wolą. Te druhny i ci druhowie zasługują na pełne uznanie i śmiało ich stawiać możemy za wzór wszystkim druhnom i druhom.

VI. **Zloty Okregowe** odbyły się w okręgach III, IV, VI, VIII, IX, X i XI.

Zlot okręgu III, według sprawozdań był najlepiej zorganizowany, tak pod względem technicznym jako też ilościowym.

Inne zloty pod względem ilościowym wychodziły miernie. Szczególnie mała ilość ćwiczących, a więc słabe zainteresowanie się ćwiczeniami, dawało bardzo słaby obraz o stanie ćwiczeń po gniazdach.

Również stwierdzić można było brak inicjatywy w doborze ćwiczeń, stale jedne i te same ćwiczenia, nieraz już przestarzałe nie dają obrazu o twórczości i postępie z duchem czasu.

Musimy iść naprzód, nie wolno nam stawać w miejscu, gdyż stawanie oznacza cofanie się w tył.

Rozpoczynamy nowy rok, na który Wydział Techniczny opracował program. Rok ten będzie wymagał jeszcze więcej wytężającej pracy, bo prócz zawodów mamy i zlot dzielnicowy, oraz przygotowania do zlotu związkowego.

By praca wydać mogła dobre owoce, należy skupić wszystkie siły w jedno ogniwo, trzeba wspólnego wytężenia, wspólnego zrozumienia się. Naczelnicy okręgowi winni zrozumieć, że tylko wspólne wysiłki bez jakichkolwiek uprzedzeń, mogą pracy tej podołać, i Sokolstwo nasze postawić na wyżynie wspólnego zadowolenia. Również naczelnicy gniazd muszą pracować ręka w rękę z naczelnikami okręgów, w ten sposób gruntować będziemy nasze fundamenty i wznosić nasz gmach sokoli coraz to wyżej.

**W tym duchu puszczając drugi numer dodatku technicznego apelujemy do naczelników gniazd i okręgów, by zaznajomili się dokładnie i szczegółowo z treścią tegoż, oraz by podane w tymże rozkazy punktualnie i dokładnie wykonali.**

**Czołem!**

**Andrzej Zontek,**
sekretarz.

**Alfred Hamburger,**
naczelnik.

# Zlot Sokolstwa Dzielnicy Śląskiej.

W myśl uchwały W. T. z dnia 3. listopada 1927 zatwierdzonej uchwałą Zarządu Dzielnicy z dnia 6. listopada 1927 odbędzie się w bieżącym roku Zlot Sokolstwa Dzielnicy Śląskiej.

Zlot ten odbędzie się w dwuch dniach, a to: w pierwszym dniu

**Zlot młodzieży sokolej,**

w drugim dniu

**Zlot Sokołów i Sokolic.**

Zloty powyższe odbędą się na **Stadjonie w Król. Hucie.** Zlot młodzieży męskiej i żeńskiej 29. czerwca, Złot Sokolstwa 1. lipca br.

## A) Zlot młodzieży w dniu 29. czerwca 1928

A. Program.

1) Między godz. 7—8 Msza święta.
2) O godz. 9 próby:
   a) oddziałów młodzieży męskiej,
   b) oddziałów młodzieży żeńskiej.

**Przerwa obiadowa.**

O godz. 16. ćwiczenia publiczne:
1) Ćwiczenia wspólne młodzieży męskiej w takt muzyki.

2) Ćwiczenia wspólne młodzieży żeńskiej w takt muzyki.
3) Ćwiczenia odrębne okręgów.
4) Gry, zabawy i igrzyska młodzieży męskiej i żeńskiej w oddzielnych grupach.
5) Wejście wszystkich oddziałów na boisko:
   a) ustawienie okręgami,
   b) przemówienie,
   c) odśpiewanie pieśni: „Hej w przyszość“....
   d) odejście — zakończenie.

## B) Ćwiczenia wspólne młodzieży męskiej

### Obraz I.

Melodja: „Bracia do bitwy“ ..

I. 1 2. II. 1 2. Cztery podskoki w miejscu z rękami na biodrach.

III. 1. Podskok do rozkroku + R. w bok, 2 P. pierwotna.

IV. 1 2 jak III.

V. i VI. jak I. i II.

VII. i VIII. jak III. i IV.

IX. i X. jak I. i II.

XI. i XII. jak III. i IV.

XIII. i XIV. jak I. i II.

XV. i XVI jak III. i IV.

XVII. 1. Podskokiem rozkrok + R. w górę łukiem bocznym. 2. —

XVIII. 1. Skłoń T. w dół na lewo, prawą ręką obejmij lewą nogę w kostce, lewą ręką biodro chwyć. 2. —

XIX. 1, 2. Podwójne pogłębienie skłonu, nie odrywając ręki od kostki.

XX. 1. T. prostuj + R. w górę. 2. —

XXI. 1. Skłoń T. w dół na prawo, lewą ręką obejmij prawą nogę w kostce, prawą ręką biodro chwyć. 2. —

XXII. 1, 2 jak XIX.

XXIII. 1, 2 jak XX.

XXIV. 1. Podskokiem pięty złącz + R. w bok. 2. R. w dół.

## Obraz II.

Melodja: „Uchodź Niemcze".

I. 1. R. wprzód, 2. wytrzymaj.

II. 1. Rozkrok l. N. + R. w dół — a w bok. 2. wytrzymaj.

III. 1. Skłoń T. w dół + rękami obejmij N. w wysokości kostek, 2. wytrzymaj.

IV. 1. Skłoń T. wprzód (opadnij T. wprzód) + biodra chwyć, 2. wytrzymaj.

V. 1. T. prostuj + R. w bok, 2. wytrzymaj.

VI. 1. Lewą N. przystaw do prawej + R. w dół a w bok, 2. wytrzymaj.

VII. 1. R. wdół a wprzód, 2. wytrzymaj.

VIII. 1. R. w dół, 2. wytrzymaj.

Obraz ćwiczy się cztery razy z tą zmianą, że w takcie II. **„Rozkrok" drugi i czwarty raz** ma być robiony **prawą nogą.**

## Obraz III.

Melodja: „Krakowiak".

I. 1. ¼ obrotu w prawo na piętach do rozkroku prawą N., 2. wytrzymaj.

II. 1. Skręć głowę w lewo + l. R. w górę zewnątrz, dłoń na zewnątrz, patrz na palce lewej ręki, 2. wytrzymaj.

III. 1. Prawą N. mocno ugnij (wypad) + prawe R. w dół zewnątrz, ręka w pięść zwinięta, promień (palce do przodu) nad kolanem prawem w odległości dwóch pięści + skłon T. w bok w prawo, 2. wytrzymaj.

IV. 1. Prawą N. prostuj + T. prostuj, głowa na prost, P. rozkroczna, lewe R. w dół, prawe R. łukiem bocznym w górę, ręka w pięść, dłoń do środka, 2 wytrzymaj.

V. 1. ¼ obrotu w lewo na piętach do wypadu lewą N., lewe R. w tył, prawe R, w górę skos (stromo), ręka otwarta, dłoń do przodu, 2. wytrzymaj.

VI. 1. Prawą N. przystaw do lewej + R. w dół, 2. wytrzymaj.

VII. 1. Na palec stań + l. R. w górę, pr. R. w tył, 2. półprzysiad + położenie R. zmień, łukiem przednim.

VIII. 1. Na palce stań + położenie R. zmień, łukiem przednim. 2. P. zasadnicza.

Obraz ćwiczy się cztery razy, a to: drugi raz robimy wszystko w drugą stronę, trzeci raz jak pierwszy, czwarty raz jak drugi.

## C) Ćwiczenia wspólne młodzieży żeńskiej

### Obraz I.

Melodja: „Carmen“.

1. 1. Lewe R. skośnie w górę, dłoń do przodu. prawe R. w tył.
   2. — •
2. 1. Przenieś lewe R. w górę zewnątrz, dłoń na zewnątrz, prawe R. w dół na zewnątrz, (najkrótszą drogą) + głowę skręć w lewo, patrz na palce lewej reki.
   2. —
3. 1. R. w dół + głowa na prost.
   2. —
4. 1. Prawe R. skośnie w górę. dłoń do przodu, lewe R. w tył.
   2. —
5. 1. Przenieś prawe R. w górę zewnątrz dłoń na zewnątrz, lewe R. w dół na zewnątrz (najkrótdrogą) + głowę skręć w prawo, patrz na palce prawej ręki.
   2. —
6. 1. Ramiona w dół + głowa na prost.
   2. —
7. 1. Na palce stań + R. w górę, łukiem przednim.
   2. P. zasadnicza.
8. 1. R. w bok, dłoń na zewnątrz.
   2. —
9. 1. 2. Czteroma krokami na miejscu ½ obrotu w lewo.

10. 1. Biodra chwyć.
2. —
11. 1. 2. Dwa podskoki na miejscu.
12. 1. R. w bok, dłoń na zewnątrz.
2. —
13. 1. 2. Czteroma krokami na miejscu ½ obrotu w lewo.
14. 1. Biodra chwyć.
2. —
15. 1. 2. Dwa podskoki na miejscu.
16. 1. R. w dół.
2. —
17. 1. Zakrok napalcowy lewą N. + R. w bok dłoń na zewnątrz.
2. Skręć T. w lewo.
18. 1. Wytrzymaj.
2. Zwrot T. do przodu.
19. 1. 2. Dwukrotne koło czelne do środka.
20. 1. Kleczka złudna lewą N.
2. P. zasadnicza.
21. 1. Zakrok napalcowy prawą N. + R. w bok, dłoń na zewnątrz.
2. Skręć T. w prawo.
22. 1. Wytrzymaj.
2. Zwrot T. do przodu.
23. 1. 2. Dwukrotne koło czelne do środka.
24. 1. Klęczka złudna prawą N.
2. P. zasadnicza.
25. — 48. To samo, tylko na 33 i 37 „czteroma krokami" ½ **obrotu w prawo** (pierwszy raz w lewo).

## Obraz II.

Melodja: „Krakowiak".

1. 1. Skrzyżuj prawą N. przed lewą + biodra chwyć.
   2. —
2. 1. Unik prawą N. w bok + prawe R. w bok, patrz na palce prawej ręki, lewą ręką kark chwyć.
   2. —
3. 1. Podskokiem postawę, położenie głowy i R. zmień.
   2. —
4. 1. Lewą N. przystaw do prawej + ręce na głowie złóż.
   2. —
5. 1. Unik prawą N. w tył + Ramiona w górę w koło, patrz na palce rąk.
   2. —
6. 1. P. zasadnicza (R. łukiem bocznym w dół).
   2. —
7. 1. ¼ obrotu w lewo do rozkroku napalcowego prawą N. + skłoń T. w prawo, patrz na palce prawej N. + lewe R. w górę w koło, prawą ręką biodro chwyć.
   2. —
8. 1. P. zasadnicza.

**Obraz ćwiczy się 4 razy w koło.**

## Obraz III.

Melodja: „Krakowiak".

1. 1. Rozkrok napalcowy lewą N. + ręce na głowie złóż + skłoń T. w bok na lewo, patrz na

palce lewej N.
2. —
2. 1. Postawę skłon, zmień, patrz na palce prawej N.
2. —
3. 1. Postawę skłon, zmień + lewe R. w dół zewnątrz, dłoń do góry, prawe R. w górę, w koło, patrz na palce lewej N.
2. —
4. 1. Postawę, skłon, położenie R. zmień, patrz na palce prawej N.
2. —
5. 1. ¼ obrotu w lewo do zakroku napalcowego prawą N. + R. wprzód, dłonie w dół skierowane prawe R. (łukiem dolnym) nieco wyżej od poziomu, lewe nieco niżej od poziomu.
2. P. wytrzymaj + ruch wachlowy R. (zmiana położenia R.).
6. 1. P. wytrzymaj + ruch wachlowy R.
2. P. wytrzymaj + ruch wachlowy R.
7. 1. P. wytrzymaj + ruch wachlowy R.
2. P. wytrzymaj + ruch wachlowy R.
8. 1. P. zasadnicza.
2. wytrzymaj.
Obraz ćwiczy się cztery razy w koło.

## D) Zlot Sokołów i Sokolic w dniu 1 lipca 1928

### Program:

1. O godz. 7. Próby ćwiczeń:
a) Sokołów,
b) Sokolic.

2. O godz. 10. Zbiórka Sokolstwa.
3. O godz. 10.30 Uroczysta Msza św.
4. O godz. 11. Uroczysty pochód (według regulaminu) i defilada.
5. Do godz. 15. Przerwa obiadowa.
6. Od godz. 15. Ćwiczenia publiczne:

I. Okręgami wejście na boisko w strojach uroczystych w kolumnach czwórkowych, Sokolice — Sokoli, każdy okręg z jednym sztandarem gniazda najstarszego.

a) Raport przed Druhem Prezesem Związku,
b) przemówienie Dha Prezesa Związku,
c) odejście.

II. Ćwiczenia gości (gniazda Kozłówka).
III. Ćwiczenia odrębne Okręgów.
IV. Cwiczenia wspólne Sokolic.
V. Ćwiczenia w zastępach Sokołów (na przyrządach).
VI. Ćwiczenia gości.
VII. Ćwiczenia wspólne Sokołów.

**Uwaga.** Ćwiczenia wspólne Sokołów, obowiązują ćwiczenia wolne na Zlot Związkowy w roku 1929, umieszczone w związkowym Dodatku technicznym Nr. 8—9 z r. 1927. Ćwiczenia wspólne Sokolic, obowiązują ćwiczenia wolne na Zlot Związkowy w roku 1929, umieszczone w związkowym Dodatku technicznym Nr. 1 .z roku 1928.

# Program zawodów dzielnicowych na rok 1928.

Wydział Techniczny Dzielnicy na posiedzeniu dnia 8. października 1927 uchwalił program Zawodów dzielnicowych, który obejmuje:

I. Zawody drużynowe stopnia wyższego, wraz z zawodami o pierwszeństwo jednostek w Dzielnicy według programu zawodów związkowych na rok 1928.

II. Zawody pływackie.

III. Zawody strzeleckie.

IV. Zawody drużynowe na sześciu poręczach i drążkach.

V. Dziesięciobój olimpijski dla Sokołów.

VI. Pięciobój olimpijski dla Sokolic.

VII. Zawody lekkoatletyczne o pierwszeństwo okręgów w Dzielnicy dla Sokołów i Sokolic.

Wszystkie powyższe zawody odbędą się na Stadjonie w Król. Hucie.

Termina zawodów ustalił Wydział Techniczny na posiedzeniu dnia 3. listopada 1927 i podane są takowe wraz z terminami zgłoszeń na osobnem miejscu.

**Zawody drużynowe niższego stopnia** według programu zawodów związkowych (patrz związk. dodatek techn. Nr. 8—9 z r. 1927), w myśl uchwały W. T. z 3. XI. 27. przeprowadzą okręgi jako zawody okręgowe.

**Również zawody młodzieży męskiej i żeńskiej**, w myśl powyższej uchwały, — przeprowadzą okręgi, a to w myśl uznania Naczelników okręgowych, trzymając się wskazówek, podanych w zeszłorocznym Dodatku Technicznym (N. 1. Str. 29).

## I. Dzielnicowe zawody drużynowe stopnia wyższego

według programu zawodów związkowych.

W skład powyższych zawodów wchodzą następujące ćwiczenia:

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na koniu wszerz z łękami, na kółkach, poręczach i drążku.
3. Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż.
4. Bieg na 100 m.
5. Skok w dal z rozbiegu.
6. Pchnięcie kulą.

Skład drużyny i warunki, oraz ćwiczenia na przyrządach, patrz opis w Zw. Dodatku Technicznym Nr. 8—9.

**Nadto zawody jednostek o pierwszeństwo w Dzielnicy** według programu zawodów związkowych na r. 1929.

Do powyższych zawodów obowiązują:

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na koniu wszerz z łękami, na kółkach, poręczach i drążku, obowiązkowe i dowolne.
3. Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż.
4. Bieg na 100 m.
5. Rzut dyskiem.
6. Skok w zwyż z rozbiegu.
7. Skok o tyczce.

Warunki i ćwiczenia patrz Zw. Dodatek Techniczny Nr. 8—9 z r. 1927.

## II. Zawody pływackie.

Zawody powyższe odbędą się dla Sokołów i Sokolic.

Bliższe szczegóły będą podane później według wskazówek Naczelnictwa Związku.

## III. Zawody w strzelaniu.

Szczegóły i termin zawodów zostaną podane później, po ustaleniu z Władzami wojskowemi.

## IV. „Zawody drużynowe na sześciu drążkach i sześciu poręczach o puhar wędrowny".

Każda drużyna składa się z 6 zawodników bez rezerwy. Każdy okręg daje dowolną ilość drużyn (drużyna może się składać z zawodników z kilku gniazd danego okręgu).

Nagroda wędrowna zostaje własnością okręgu po trzykrotnem zwycięstwie (niekoniecznie 3 razy

z rzędu). Zawody odbywają się co roku w terminie ustalonym przez Dz. Wydz. Techniczny.

Cała drużyna ćwiczy równocześnie, prowadzona przez naczelnika danego Okręgu, lub przez jednego wyznaczonego przez naczelnika Okręgu.

Do tych zawodów jest sześciu sędziów, to znaczy: jeden sędzia dla jednego zawodnika + trzech sędziów, którzy oceniają całość pod względem przystępywania, odstępywania, wyglądu, to znaczy: zawodnik prosty, pochyły, niedbały, strój ćwiczebny należyty, czysty i t. p.

Ćwiczenie wykonane wzorowo — 10 punktów.
Ćwiczenie wykonane bardzo dobrze — 8 punkt.
Ćwiczenie wykonane dobrze — 6 punktów.
Ćwiczenie wykonane dostatecznie — 4 punkty.
Ćwiczenie wykonane — 2 punkty.
Ćwiczenie niewykonane, to znaczy: jeden element opuszczony lub dodany = 0 punktów.

Ocena całości:

przystęp do przyrządu: 2 punkty lub 0,
odejście od przyrządu: 2 punkty lub 0,
wygląd zawodników 1 punkt lub 0.
Razem najwyższa suma: 15 punktów osiągalnych.

**Ćwiczenia.**

Poręcze:
Z podporu na ramionach w środku poręczy:

1. **Zamachem,**
2. w przednim zamachu — **wspieranie,**
3. pośrednim zamachem — **stanie na rękach o R. prostych,**

4. **odmachem,**
5. **spad na ramiona + przerzut w tył,**
6. pośrednim zamachem — w tylnym zamachu stanie na rękach o R. prostych,
7. ¼ **obrotu w lewo (w prawo) do stania na rękach o R. prostych pobok na jednej poręczy,**
8. **kuczka** do zeskoku (R. w bok a w dół).

### Drążek:

Ze zwieszeniem prostego, nachwytem:

1. **Zamachem,**
2. **wymyk,**
3. **podmykiem,**
4. **wspieranie okrakiem wewnątrz lewą** (prawą).
5. **spad do zwieszenia przewrotnego** (przodem).
6. **wspieranie wychwytem,**
7. **odmachem,**
8. **kołowrot olbrzymi w tył.** dwa razy,
9. (ze stania na rękach o R. prostych) **spad do podporu** (przodem).
10. (odbiciem się udami) **rozkroczka** do zeskoku (R. w bok, a w dół).

**Uwaga** 1) Najpierw drużyny ćwiczą na poręczach, następnie na drążku.

2) Prowadzący drużynę wydaje komendę: liczeniem, gwizdkiem, trąbką lub bez komendy.

3) O ile w czasie ćwiczeń jeden z zawodników danej drużyny odpadnie, pozostali ćwiczą dalej, którym liczą się punkty.

4) Cała drużyna wykonuje na poręczach: ¼ obrotu w lewo lub w prawo — na drążku wspieranie okrakiem tą samą nogą, lewą lub prawą.

## V. Dziesięciobój Olimpijski dla Sokołów i pięciobój dla Sokolic.

Zawody powyższe odbywają się według przepisów P. Z. L. A.

Poszczególne boje w dziesięcioboju jak ogłoszono w poprzednim dodatku, zaś co do pięcioboju Sokolic poda się po ustaleniu przez P. Z. L. A.

## VI. Zawody lekkoatletyczne o pierwszeństwo Okręgów w Dzielnicy o nagrodę wędrowną.

a) Sokoli.

Nagroda jest darem Przewodnictwa Dzielnicy.

Napis: „Nagroda Wędrowna w zawodach lekkoatletycznych, reprezentacji okręgów o pierwszeństwo Dzielnicy Śl. Związku Tow. gimnast. „Sokół“ w Polsce“.

Zawody przeprowadza Dzielnica corocznie w następujących konkurencjach:

1) Bieg rozstawny 4 × 100 m.

2) Biegi: 100 m., 400 m., 1500 m., 110 m. z płotkami.

3) Rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą i młotem.

4) Skoki: w dal. w wyż, trójskok w dal i o tyczce (z rozbiegu).

W zawodach mogą brać udział tylko członkowie Towarzystw gimnast. „Sokół“, wyznaczeni

przez naczelników okręgu. Każdy okręg daje po **2 (dwóch) druhów** do każdej konkurencji (do biegu rozstawnego 4 druhów) mogą jednak być ci sami do kilku konkurencji. Okręgi zgłaszają swych zawodników imiennie z wymienieniem konkurencyj, do których zawodnik staje.

Zawody muszą być przeprowadzone według regulaminu i przepisów P. Z. L. A. Punktacja według tabeli olimpijskiej w dziesięcioboju regulaminu P. Z. L. A. Nagroda przechodzi na własność zwycięskiego okręgu po trzykrotnem z kolei zdobyciu.

b) Sokolice.

Podobnie, jak dla Sokołów, odbędą się zawody lekkoatletyczne o pierwszeństwo okręgów w dzielnicy o nagrodę wędrowną i dla Sokolic, przyczem obowiązują te same przepisy.

Zawody przeprowadzać się będzie corocznie w następujących konkurencjach:

1. Bieg rozstawny 4 × 75 m.
2. Biegi: 60 m., 100 m., 1000 m.
3. Rzuty: dyskiem, oszczepem, kulą.
4. Skoki: w dal, w wyż (z rozbiegu).
5. Koszykówka.

Do koszykówki stawi każdy okręg drużynę mistrzowską okręgu.

# Olimpjada 1928.

W roku bieżącym odbędzie się w Amsterdamie (Holandja) IX. Olimpjada.

Na powyższą Olimpjadę Związek Sokoli wysyła do zawodów gimnastycznych drużynę Sokołów i Sokolic.

Już swego czasu na polecenie Naczelnictwa Związku, utworzone zostały w naszej Dzielnicy trzy ośrodki, w których zgrupowano najlepszych gimnastyków z całej Dzielnicy, w których przerabiają ćwiczenia przeznaczone na Olimpjadę.

Druhowie powyżsi, po złożeniu egzaminu w Dzielnicy wyjadą na eliminacyjne zawody do Poznania.

Uznani przez Związkową Komisję ześrodkowani w jednem miejscu, będą przez trzy tygodnie ćwiczyć pod kierownictwem Naczelnika Związku, poczem na jakiś czas przed Olimpjadą — według projektu Naczelnictwa Związku — wyjadą do Amsterdamu.

Żywimy nadzieję, że poważna część druhów przygotowujących się na Olimpjadę, wyjdzie zwycięsko w zawodach eliminacyjnych i będzie godnie zastępować barwy Sokoła, a zarazem i Państwa Polskiego w Amsterdamie.

Naczelnictwo Związku dotąd nie ustaliło jeszcze ćwiczeń olimpijskich dla Sokolic, podało jednak elementa, z których ćwiczenia te składać się będą, — oraz wyznaczyło termin zawodów eliminacyjnych do powyższych ćwiczeń.

Podając poniżej te ćwiczenia, zachęcamy Sokolice naszej Dzielnicy do zainteresowania się powyższemi ćwiczeniami i zgłoszenia się do zawodów. Przed zawodami związkowemi odbędą się zawody w dzielnicy.

## Ćwiczenia Sokolic na eliminacyjne zawody do drużyny olimpijskiej.

1. Swobodne wymachy R. w bok i w górę w marszu.

2. Skurcze i rzuty R. w P. jednonóż — druga N. podniesiona w tył, lub skurczona.

3. Skłony T. do poziomu z R. w górę: w P. rozkrocznej, wykrocznej, zasadniczej.

4. Skłony T. w dół z oparciem dłoni na ziemi obok stóp.

5. W podporze leżąc przodem o R. prostych, swobodne uginanie i prostowanie R.

6. Z P. zakrocznej napalcowej, R. w górę — powoli waga, ¼ obrotu do wagi bokiem i powrót.

7. W klęczce opad T. w tył, oparcie głowy o ziemię i powrót.

8. Stanie na rękach z oparciem N. o ścianę.

9. W przysiadzie ręce na głowie lub R. w górę, wyprostowanie N. w bok i zmiana podskokiem.

10. Z odbicia jedną N. podskok na miejscu, w locie poziomka N. (nogi na moment spokojne) doskok na N. odbijającą (to znaczy: nożyce).

11. Przerzut bokiem.

12. Chód z klękaniem na równoważni 1,50 m. wysokiej z półobrotami.

13. Ze zwieszenia przodem, wymyk przodem, odmyk do poziomki, zeskok.

14. W zwieszeniu dwukrotne ugięcie i wyprostowanie R.

15. Przeskok odwrotny przez konia wszersz (wysokość konia 120 cm. z mostku 10 cm. wysokiego).

16. Przeskok zawrotny.

17. Przeskok rozkroczny przez skrzynię lub konia wzdłuż.

18. Przewrót i przerzut przez konia wszersz,

19. Przeskok kuczny.

20. Przeskok tyłem przez kozła 120 cm. wysokiego.

Wykonanie ćwiczeń w lewą i prawą stronę.

# Termina i zgłoszenia.

**Wzywa się Naczelników Okręgowych, by przeczytali uważnie i przestrzegali poniżej podanych terminów, szczególnie co do zgłoszeń.**

**Wszelkie zgłoszenia na piśmie należy przesyłać na ręce Naczelnika Dzielnicy dha Hamburgera Alfreda, w Siemianowicach, ul. Śmiłowskiego, a to listem poleconym.**

*

**1) Dzielnicowe ćwiczenia eliminacyjne dla Sokolic na Olimpjadę** odbędą się w **Siemianowicach** dnia **23. lutego br. o godz. 18.** (6. wiecz.) w sali gimnastycznej Gimnazjum (Liceum) komunal. (obok kościoła ewangielickiego). Koszta podróży zwróci Dzielnica tem druhnom, które wszystkie elementa wykonają.

**Zgłoszenia:** Naczelnicy Okręgowi prześlą imienny spis zawodniczek **do 18. lutego br. Zawody eliminacyjne związkowe** odbędą się **4. marca br.,** na które dopuszczone zostaną te Sokolice, które odbędą zawody dzielnicowe.

**2. Dzielnicowe ćwiczenia eliminacyjne z ćwiczeń olimpijskich dla Sokołów** odbędą się w **Siemianowicach,** w sali gimnastycznej gimnazjum komunalnego dnia **10. maja o godz. 18. (6. wiecz.).**

Na powyższe ćwiczenia **przyprowadzą kierownicy ośrodków swych ćwiczących.**

**Związkowe** zawody eliminacyjne odbędą się **20. maja**, na które wysałni zostaną ci druhowie, którzy uznani zostaną na zawodach dzielnicowych.

3) **Zlot młodzieży męskiej i żeńskiej** odbędzie się dnia **29. czerwca 1928** (Święto Piotra i Pawła).

4. **Zlot Sokołów i Sokolic** odbędzie się w niedzielę **dnia 1. lipca 1928.**

**Zgłoszenia** na zloty powyższe nadeślą Naczelnicy Okręgowi do **dnia 2. czerwca br. włącznie.**

W zgłoszeniach należy podać:

a) ilość młodzieży męskiej, biorącej udział w ćwiczeniach;
b) ilość młodzieży żeńskiej, biorącej udział w ćwiczeniach wspólnych;
c) ilość Sokołów, biorących udział w ćwiczeniach wspólnych;
d) ilość Sokolic, biorących udział w ćwiczeniach wspólnych.

4. **Zawody dzielnicowe drużynowe oraz dla jednostek o pierwszeństwo w Dzielnicy** (według programu na związkowe zawody w r. 1929); odbędą się **dnia 30. czerwca br.** (sobota) **o godz.** 8 w Król. Hucie na Stadjonie.

5) **Zawody pływackie dla Sokołów i Sokolic** odbędą się dnia **30. czerwca o godz. 12.**

6. **Zawody drużynowe na sześciu poręczach i drążkach** odbędą się dnia **30. czerwca o godz.** 18 (6. wieczorem).

**Zgłoszenia pod 4. 5. i 6. do dnia 16. czerwca br.**

W zgłoszeniach należy podać:

ad 4. a) Imienny spis drużyn do zawodów drużynowych,

b) imienny spis zawodników do zawodów jednostek, jak ogłoszono w Zw. Dodatku Technicznym Nr. 8—9, z r. 1927;

ad5. imienny spis zawodników i zawodniczek;

ad. 6 imienny spis drużyny.

7. **Dziesięciobój olimpijski** dla Sokołów odbędzie się dnia **1. września br. od godz. 14. i dnia 2. września br. od godz. 8.** w Król. Hucie na Stadjonie.

8. **Pięciobój olimpijski** dla Sokolic odbędzie się **dnia 2. września br. od godz. 8. Zgłoszenia** ad 7 i 8: imienny wykaz zawodników i zawodniczek nadeślą Naczelnicy Okręgowi do **dnia 30. sierpnia br.**

9. **Zawody lekkoatletyczne o pierwszeństwo okręgów w dzielnicy dla Sokołów i Sokolic** odbędą się **dnia 9. września br. od godz.** 8.

**Zgłoszenia:** imienny wykaz zawodników i zawodniczek wraz z podaniem konkurencyj oraz imienny wykaz drużyny do koszykówki nadeślą Naczelnicy Okręgowpi **do dnia 30. sierpnia** br. włącznie.

# Kursa Wychowania Fizycznego w Sokole Dz. Śl.

Wobec braku kwalifikowanych sił technicznych po gniazdach, Zarząd Dzielnicy na posiedzeniu dnia 6. listopada 1927 r. polecił Przewodnictwu Dzielnicy ustanowienie instruktorów, względnie zaapelowanie do okręgów o urządzenie kursów po okręgach. Przewodnictwo Dzielnicy wywiązując się z powyższego zadania poleciło Naczelnikowi Dzielnicy opracowanie programu kursów, celem jednolitego szkolenia kierowników technicznych.

Na posiedzeniu W. T. dnia 8. grudnia przedłożył dh. Naczelnik odnośny projekt, który W. T. przyjął w całości, opowiadając się za ewentualnem rozszerzeniem tegoż w przyszłości. Program powyższy został przyjęty na posiedzeniu Przewodnictwa Dzielnicy dnia 14. grudnia 1927 r. uchwałą, która brzmi: **„Przyjmuje się w zasadzie przedłożony przez W. T. program, kursów, mających się odbywać po okręgach. Zaleca się okręgom urządzanie kursów według powyższego programu. Okręgom,** które nie będą mogły o własnych siłach takiego kursu urządzić Przewodnictwo, przyjdzie w miarę możności z pomocą.

**Równocześnie zabrania się brania udziału członkom Sokoła w innych kursach gimnastyczno-sportowych, nie urządzanych przez organizację Sokolą.**

## Program kusów Wychowania fizycznego w Sokole, Dzielnicy Śląskiej

**uchwalony przez Dzielnicowy Wydział Techniczny, aprobowany przez Przewodnictwo Dzielnicy dnia 3. listopada 1927.**

Kurs dzielimy na początkowy i końcowy, który możemy rozdzielić na dwa okresy — lub przeprowadzić w jednym okresie, n. p. w porze wakacyjnej.

### Kurs początkowy:

Ćwiczenia metodyczne.

Teorja: 2 godziny = Cel, zadanie, środki gimnastyki wychowawczej.

Systematyka wraz z praktyką i metodyką:

I. grupa: ćwiczenia rzędowe — 3 godziny.

ustawianie kolumn ćwiczebnych + ćwicz. poprawcze — 2 godziny.

ćwiczenia nóg — 1 godz.

ćwicz. ramion — 1 godz.,

ćwicz. mięśni tylnych tułowia — 1 godz.,

ćwicz. mięśni przednich tułowia — 1 godz.,

ćwicz. mięśni bocznych tułowia — 1 godz., podskoki — 1 godz.

ćwicz. mięśni szyji — 1 godz.,

II. grupa: ćwicz. uwypuklające klatkę piersiową — 1 godzina.

III. grupa: ćwicz. ramion w zwieszaniach + w podporach + ćwicz. w skokach mieszanych = 15 godzin.

IV. grupa: ćwicz. równoważne + igrzyska = 1 + 5 godzin.

V. grupa: ćwicz. mięśni tylnych, mięśni przednich tułowia

jako ćwicz. metodyczna = 1 godzina,

jako ćwicz. stosowane i w formie igrzysk = 1 godzina.

VI. grupa: ćwicz. podnoszące akcję płuc i serca — 1 godzina,

ćwicz. uspakajające akcję płuc i serca — 1 godz.

VII. grupa: ćwiczenia naprzemianstronne

jako ćwicz. metodyczne — 1 godz.,

jako ćwiczenia stosowane i w formie igrzysk — 1 godzina.

VIII. grupa: ćwiczenia zaczepno-odporne

jako ćwicz. metodyczne — 2 godziny,

zapasy — 5 godzin.

X. grupa: ćwicz. końcowe — 2 godziny,

5 lekcji okazowych — 5 godzin,

5 omówień tychże — 5 godzin,

gry sportowe — 5 godzin,

(szermierka) palcaty — 15 godzin.

lekka atletyka — 15 godzin.

Historja wychowania fizycznego — 2 godziny.

Historja Sokoła polskiego — 1 godzina.

Historja Sokoła słowiańskiego — 1 godzina.

Organizacja Sokoła — 1 godzina.

Ideologja Sokoła — 1 godz.

Część lekarska:

Anatomja — 3 godziny.
Fizjologja — 2 godz.
Hygjena — 2 godz.
Pomoc nagła — 2 godz.
**Razem godzin — 100.**

## Kurs końcowy.

1. Powtórzenie całokształtu ćwicz. metodycznych: 5 lekcji okazowych — 5 godzin.

Omówienie tychże — w tem powtórzenie całokształtu — 5 godzin.

2. Prowadzenie lekcji przez uczestników kursu — n. p. uczestników jest 25 — każdy uczestnik prowadzi dwie lekcje na zadany temat. Po drugiej lekcji przeprowadzony — omówienie tejże — 75 godzin.

3. Ćwiczenia dla własnej wprawy. Dzielimy uczestników na trzy drużyny: I., II., III., — ćwiczenia dla własnej wprawy dzielimy na trzy działy.

Pierwszy dział:
ćwiczenia na drążku,
rzut oszczepem,
skok w zwyż,
ćwiczenia na koniu wszerz (skrzyni, stole).

Drugi dział:
ćwiczenia na poręczach,
rzut dyskiem,
skok o tyczce,
ćwiczenia na koniu wzdłuż (skrzyni, stole).

Trzeci dział:
ćwiczenia na kółkach,

pchnięcie kulą,
skok w dal, trójskok,
ćwiczenia na koźle — bieg z płotkami.

Każda drużyna ćwiczy jeden dział przez 2 godziny, po 25 minut, każdy rodzaj danego działu — np.

ćwiczenia na drążku — 25 m.,
przejście drużyny do — 5 m.,
rzut oszczepem — 25 m.,
przejście drużyny do — 5 m.,
skok w zwyż — 25 m.,
przejście drużyny do — 5 m.,
ćwicz. na koniu wszerz — 25 m., razem 115 m. — 2 godziny.

Każdy zaś dział ćwiczą po pięć razy — 30 godzin.

4. Pływanie — 10 godzin. Razem godzin 125.

Kurs początkowy godzin — 100.

Kurs końcowy godzin 125. Razem **225 godzin.**

Nadto: 80 godzin ćwiczeń wojskowych, co stanowi **razem — 305 godzin.**

Jeżeli weźmiemy pod uwagę **kurs w jednym okresie,** np. **wakacyjnym,** potrzeba na taki kurs **39 dni roboczych.**

**Pierwszy dzień: 1) przyjazd, 2) zakwaterowanie, 3) zaznajomienie się z regulaminem, 4) egzamin sprawności fizycznej, 5) podział na drużyny, 6) wyznaczenie drużynowych.**

**Następnych 37 dni** — praca normalna według programu kursu po 8 godzin dziennie.

**Ostatni dzień** — rozdanie zaświadczeń z odbytego kursu, pożegnanie, odjazd uczestników kursu.

**Przykładowy program kursu wakacyjnego:**

Ponieważ pływanie bierzemy podczas obowiązkowej codziennej kąpieli poza normalnym programem kursu — pozostaje godzin **295.**

O godz. 6 — pobudka.

O godz. 6½ — śniadanie.

O godz. 7 do 9 — teorja — systematyka wraz z praktyką i metodyką — L, okazowe + omówienie.

O godz. 9 do 10 — lekka atletyka — gry sportowe — palcaty — lekarz — 3 godz. historji.

O godz. 10 do 10½ — drugie śniadanie.

O godz. 10½ do 11½ — ćwiczenia wojskowe.

O godz. 11½ do 12½ — kąpiel, pływanie, raport.

Od godz. 13 do 14 — obiad.

Od godz. 14 do 15 — odpoczynek.

Od godz. 15 do 16 — systematyka wraz z praktyką i metodyką — L. okazowe omówienie — 3 godziny historji.

O godz. 16 do 17 — ćwicz. wojskowe.

O godz. 17 do 19 — ćwiczenia dla własnej wprawy — prowadzenie L. przez uczestników — 6 godz. ćwicz. wojskowych.

O godz. 19 do 19½ — odpoczynek.

O godz. 19½ — kolacja.

O godz. 20 do 21 — pogadanki + modlitwa.

O godz. 21 — capstrzyk.